



## Participation à "rame en 5ème" 2015-16 : 5G

publié le 03/05/2016 - mis à jour le 09/05/2019

article écrit par t par Maïva BRUAND, 5G

Dès que nous sommes arrivés, nous avons regardé une vidéo où des personnes nous ont expliqué comment se servir de la machine (*l'ergomètre, un rameur relié à un ordinateur*). Puis on s'est séparés en 2 groupes. Les élèves du premier groupe se sont mis par trois et ils ont fait la course avec les rameurs. Les élèves du deuxième groupe se sont séparés en deux. Des élèves avaient un questionnaire sur le corps humain et la nutrition. Les autres ont choisi des cartes avec des aliments pour estimer l'apport calorique en fonction de ce qu'on mange, ainsi que le temps d'effort nécessaire sur un rameur pour les dépenser. Puis ils ont fait un peu de rameur.

Les deux groupes ont ensuite inversé les ateliers.

Pour finir, la classe s'est rassemblée et on a constitué 3 équipes de 8. Il y avait les « tajines », les « **kawai** » et les « **power rangers** ». Nous avons fait une course de 2000 mètres en relais et **l'équipe des « kawai » (constituée uniquement de filles)** a gagné.

### Document joint

 rame\_5g (PDF de 1.2 Mo)



Académie  
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.